

AUFWÄRMEN 1: Handball-Spiel im 5 plus 5 gegen 5 im Fünfeck

von Christian Wück (16.12.2014)



Organisation

- Vor dem Strafraum ein Fünfeck markieren
- 3 Teams einteilen
- 1 Mannschaft stellt Außenspieler

Ablauf

- Handballspiel im 5 plus 5 gegen 5: Die Ballbesitzer versuchen, sich im Zusammenspiel mit den Außenspielern 10-mal in den eigenen Reihen zuzuwerfen.
- Gelingt dies, so müssen die Verteidiger mit den Außenspielern die Positionen und Aufgaben wechseln.

Variationen

- Die Anzahl der erforderlichen Zuspiele in den eigenen Reihen variieren.
- Als Trainer Zuspielvorgaben machen (z. B. "Jedes 4. Zuspiel muss zu einem Außenspieler erfolgen!").

Tipps und Korrekturen

- Die Ballbesitzer dürfen mit dem Ball in den Händen nicht laufen und sich nur bis Schulterhöhe zuwerfen.
- Schnelle Zuspiele einfordern (Handlungsschnelligkeit).
- Den Zuwürfen jeweils nach Blickkontakt aktiv entgegenstarten.
- Als Außenspieler seitlich auf den Linien bewegen, um immer anspielbar zu sein.